

Får det lov att vara lite trevliga nyheter om den vanliga dyngan?

Naturskyddsföreningen presenterade nyligen en rapport från Tigrayprojektet i Etiopien. I en fattig svältdrabbad region lyckades man vända en negativ utveckling av minskande skördar och kraftig jorderosion och ge upphov till glädjande rubriker som "Ekojordbruk i svältdrabbat Etiopien gav ökade skördar". I projektet har man tagit till vara både traditionell och ny kunskap och fört in den i ekolantbrukets ekosystemtänkande. Förutom att skördarna blev större fick man också många andra trevliga och inte så små vinster! Hör här! Man fick högre grundvattennivåer, ökad mångfald, skadedjuren minskar, minskad tork- och översvämningsrisk, minskat oljeberoendet, förstörd mark blev odlingsbar och ökade försörjningsmöjligheter till befolkningen. Projektet, som framförallt vänder sig till småjordbrukare, har varit så lyckat att det nu skalas upp och sprids i hela Etiopien.

I Tigrayprojektet användes ingen konstgödsel eller bekämpningsmedel utan vanlig "dynga". Möjligheten till att få en bra skörd, utan att behöva köpa konstgödsel, är speciellt viktigt för jordens fattigaste lantbrukare, bland annat för att priset på konstgödsel kommer att stiga med ökade oljepriser. Om konstgödseln skulle bli för dyr så behöver vi inte svälta, så att säga. Vi kan alla hålla med om att utan mat stannar världen! De senaste hundra årens effektivisering av skogs- och jordbruk har lett till en oöverträffad ekonomisk utveckling, ökade skördar och minskad fattigdom för många människor, men det har också medfört att de natursystem vi är beroende av nu är så kraftigt stressade att de förlorar i förmåga att leverera nyttigheter.

Tigrayprojektet framgångar visar just detta att Etiopien nu har nått en punkt, där det historiskt sätt så framgångsrika konventionella jordbruksmetoderna inte enbart räcker för att ge det man önskar. Och att framgång nås om vi använder samhällets samlade kunskaper för att få goda skördar eller för att få något att skörda över huvud taget. För vem kan odla på mark som eroderat bort? Klimatförändringar och stigande oljepriser utmanar industrijordbruket i hela världen. Och tiden är för länge sedan inne för oss att inse vikten av att öppna upp för och utveckla fler sätt att bruka vår jord. I Etiopien och många andra fattiga länder verkar det ju redan helt klart ha sina poänger i alla fall!

Inger Valeur, Mossagården

Liten grönsakslåda

Gurka (Holland), Ruccola (Italien), Zucchini (Italien), Gul paprika (Holland), Röd paprika (Holland), Cherrytomat (Holland)

Stor grönsakslåda

Gurka (Tor Magnusson, Staffanstorps), Ruccola (Italien), Zucchini (Italien), Gul paprika (Holland), Röd paprika (Holland), Cherrytomat (Holland), Isbergssallad (Italien), Gul lök (Italien), Röd lök (Italien)

StorStor grönsakslåda

Aubergine (Holland), Brun paprika (Holland), Morot (Italien), Gurka (Tor Magnusson, Staffanstorps), Ruccola (Italien), Zucchini (Italien), Gul paprika (Holland), Röd paprika (Holland), Cherrytomat (Holland), Isbergssallad (Italien), Gul lök (Italien), Röd lök (Italien)

Singellåda

Gurka (Holland), Ruccola (Italien), Zucchini (Italien), Cherrytomat (Spanien), Aprikos (Italien), Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken)

Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Vattenmelon (Italien), Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

Aprikos (Italien), Päron Anjou (Argentina), Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Vattenmelon (Italien), Apelsin (Italien)

Ostlåda

Gouda (Holland), Chevré (Belgien), Fetaost (Danmark)

Prova på de härliga recepten från vår matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!

Gazpacho med zucchini

4 port

En kall spansk soppa för heta dagar.

1/2 slanggurka
1-2 små zucchini
1/2 gul paprika
1/2 röd paprika
1 medelstor gul lök
1-2 pressade vitlöksklyftor
1 pkt passerade el krossade tomater
2-4 dl vatten
1 msk pressad citron eller vinäger
3 msk olivolja
örtsalt och nymald svartpeppar (tabasco)

Ev. för matigare soppa, tillsätt 1-2 skivor vitt bröd (ej dagsfärskt) eller några msk hampmjöl

Skär grönsakerna i mindre bitar. Kör till slät konsistens tillsammans med övriga ingredienser i mixer eller matberedare, ev. i omgångar. Späd med vatten till önskad konsistens och smaka av med salt och peppar samt ev. tabasco. Servera soppan kall, gärna med isbitar, med tärnad gurka, cherrytomater i klyftor och brödkrutonger.

Tips! Hampmjöl är väldigt näringsrikt och innehåller bland annat olika proteiner och omega 3. Att blanda in lite hampmjöl i sallader eller smoothies, eller som här ovan i en gazpacho är ett enkelt sätt att få i sig hampans nyttigheter. Finns att beställa i butiken under rubriken "Hampaprodukter"!

~~~~~

## Vita bönor med tomat

4 port

*De stora vita bönorna har en fantastiskt god smak och gör sig bra i en lite lyxigare sallad, men givetvis går det även att använda andra bönor eller kikärter till detta recept.*

5 dl kokta stora vita bönor (butterbeans)  
1/2 röd eller gul lök i tunna skivor  
8 cherrytomater i klyftor >>>

>>> 1/2 tsk salt  
2 msk äppelcidervinäger  
4 msk olivolja  
1 msk provencalsk örtblandningen, eller  
1 tsk av vardera torkad basilika,  
rosmarin och timjan (eller 1/2 dl färsk  
hackad basilika)  
nymald svartpeppar

Blanda löken med ingredienserna till vinegretten och vänd ner bönorna i detta. Låt marinera minst en timme. Blanda i tomaterna strax innan serveringen. Lägg gärna upp på ruccolabädd och ät tillsammans med vitlöksbröd.

Tips! Bönor och kikärter är riktig snabbmat om de finns färdigkokta i frysen. Blötlägg och koka en stor sats (minst 1 liter torra) när du kommer att tänka det, inte när de ska användas. Frys in de avrunna bönorna i mindre påsar (beräkna 3-4 dl /påse för 4 portioner). Nästa gång du vill göra en soppa, wok, gryta eller sallad matig är det bara att plocka fram en påse. Tinar på några minuter om du håller på kokande vatten!

~~~~~

Baba Ganoush

Ni som fått auberginer denna vecka, passa på att göra denna ljuvliga libanesiska dipsås!

2 stora auberginer
2 vitlöksklyftor
2 msk färskpressad citronjuice eller vinäger
1 msk tahini (kan uteslutas)
ca 3 msk olivolja
salt och peppar

Dela auberginerna på längden, strö över lite salt och pensla med olja. Baka i 175 graders ugn 15-20 minuter tills de är mjuka. Dela auberginen i bitar och mixa tillsammans med vitlök, citron/vinäger ev. tahini och olivolja. Smaka av med salt och peppar och servera som dip till grönsaker och/eller bröd.

Grillad zucchini

4 port

Marinerad zucchini passar bra att grilla.

4 små zucchini
1-2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
3 msk oliv- eller rapsolja
1 msk vinäger
1 msk sweet chilisås
2 tsk torkad rosmarin
nymald svartpeppar

Skär zucchini på längden i cm-tjocka skivor. Blanda med marinaden och låt marinera 1/2 - 2 timmar. Låt marinaden rinna av och grilla på medelvärme några minuter på varje sida. Blanda marinaden med lite yoghurt eller koka ihop den lite och servera som sås till det grillade, gärna med quinoasallad.

Variation: Prova även att tillaga skivad aubergine, paprika delad i fjärdedelar eller klyftor av färsk lök på samma sätt.

~~~~~

## Quinoasallad med ruccola

4 port

4 dl quinoa  
1/2 röd eller gul lök, tunt skivad  
1/2 röd paprika  
1/2 gul paprika  
1 liten zucchini  
5 dl grovhackad ruccola  
1 pressad vitlöksklyfta  
1/2 tsk salt  
2 msk vinäger eller pressad citron  
4 msk kallpressad olja  
färskmalen svartpeppar

Koka quinoan i dubbla mängden vatten 15-20 minuter. Skär under tiden paprika och zucchini i cm-kuber och blanda lök, paprika och zucchini med vinegretten. Spola av quinoan med kallt vatten och låt rinna av. Blanda quinoan väl med de marinerade grönsakerna och vänd slutligen ned ruccolan. Gott till omelett eller grillat!

